JAPANISCH ESSEN (3)

Suppenzauber

Essen vom Straßenimbiss hat in Japan Tradition. Und weil die Menschen dort immer Wert auf kulinarische Qualität legen, schmeckt es auch gut – nicht zu vergleichen mit Fast Food bei uns. Zu diesen feinen kleinen Mahlzeiten gehören Ramen, aromatische Suppen, die es in vielen Variationen gibt



RAMEN

Für Ramen werden die Nudeln am Imbissstand frisch gekocht, die Einlage nach Wunsch kombiniert und schnell gebraten. Der Fond ist bereits fertig und durch die lange Kochzeit sehr aromatisch. Die Suche nach den besten Nudelsuppen hat in den großen Städten Japans inzwischen Kultstatus erlangt. Es gibt bereits Ramen-Führer, in denen die besten Adressen zu finden sind. Die nachfolgenden Rezepte werden wie die japanischen Originale mit selbst gekochter Brühe zubereitet. Sie ergeben immer eine komplette kleine Mahlzeit. Eilige Köche können in Japan- oder Asienläden verschiedene Instant-Ramen-Päckchen mit Nudeln, Würze und Sojasauce kaufen. Man ergänzt sie mit frisch gebratenem Gemüse, Knoblauch und Ingwer.

Grundrezept für die Fonds

ZUTATEN FÜR JEWEILS CA. 1,5 L FOND

HÜHNERFOND: *1 frisches Huhn (ca. 1,4 kg); 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer; 1 Bund Lauchzwiebeln*

FLEISCHFOND: *1 kg grob zerkleinerte Schweineknochen (z. B. Spareribs); 2 EL Butter; 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer; 1 Bund Lauchzwiebeln*

ZUM ANRICHTEN: *6 EL Sojasauce; 1 TL Dashi-no-Moto-Pulver (Instant-Fischbrühe); 2 gehäufte TL Zucker; 3 EL Sake; 1 EL dunkles Sesamöl; Salz*

1 Für den Hühnerfond das Huhn kalt abspülen und mit knapp 2 l kaltem Wasser in einen Topf geben. Ingwer schälen und in 3 Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und samt grünem Teil grob zerkleinern.
2 Alles aufkochen und etwa 1 Stunde sanft weiterkochen. Immer wieder den Schaum abschöpfen, der sich auf der Brühe bildet.
3 Fond mit dem Huhn abkühlen und dann im Kühlschrank erkalten lassen. Das erstarrte Fett abheben. Das Huhn herausnehmen und für ein anderes Gericht verwenden. Fond durch ein feines Sieb gießen.
4 Für den Fleischfond die Knochen in heißer Butter kräftig anbraten, knapp 2 l Wasser zugießen. Wie den Hühnerfond mit Ingwer und Zwiebeln 1 Stunde kochen, dann erkalten lassen, entfetten und durch ein Sieb gießen.
5 Zum Anrichten den fertigen Hühner- oder Fleischfond mit Sojasauce, Dashi-no-Moto-Pulver, Zucker, Sake und Sesamöl erhitzen, aber nicht aufkochen. Mit Salz abschmecken und heiß halten, bis die anderen Ramen-Zutaten fertig sind.

Ramen mit Huhn

Ganz typisch und im Original ohne Fleisch serviert. Aber man kann für dieses Nagoya Ramen auch pro Person einige Hühnerstückchen häuten, in feine Streifen schneiden und in der Brühe erhitzen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Stück Bambussprosse (ca. 80 g, evtl. aus der Dose); 120 g frische Sojabohnensprossen; 5 Lauchzwiebeln; 300 g Ramen-Nudeln (siehe Kasten); Salz; 2 EL Öl zum Braten; 2 EL Sake; 1 EL Sojasauce; etwa 1,4 l Ramen-Hühnerfond (fertig gewürzt, siehe Grundrezept Punkt 5)

1 Bambussprosse abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden. Sojabohnensprossen waschen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Einige dünne grüne Zwiebelröhren in sehr feine Röllchen schneiden und zum Garnieren der Suppe beiseite legen. Restliche Lauchzwiebeln samt grünem Teil in feine Ringe schneiden.
2 Die Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben, 3 Minuten bissfest oder nach Packungsangaben weich kochen.
3 Das Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen. Bambus, Sojasprossen und die restlichen Lauchzwiebeln darin bei starker Hitze unter ständigem Rühren etwa 1 Minute braten. Mit Sake und Sojasauce verrühren.
4 Nudeln abgießen, abtropfen lassen und heiß in die Portionsschüsseln füllen. Pro Suppenportion etwa 350 ml heißen Fond über die Nudeln gießen, sodass sie nicht ganz bedeckt sind. Das gebratene Gemüse und die Zwiebelröllchen darüber verteilen.
Tipp Für Hokkaido Shoju Ramen pro Portion 2 fertig gekaufte, aufschnittdünne Scheiben Schweinerollbraten auf die gegarten Nudeln legen und mit gewürztem Fleischfond anstelle von Hühnerfond auffüllen. Das Gemüse wie beim Rezept Ramen mit Huhn zubereiten und auf den Suppenportionen verteilen.

Ramen mit Gemüse

Yasai Ramen wird mit Hühnerfond zubereitet und mit frischen Wachteleiern angerichtet.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

100 g frische Spinatblätter; 1 Stück Bambussprosse (ca. 100 g, evtl. aus der Dose); 150 g Chinakohlblätter; 12 kleine Shiitake-Pilze; 4 Lauchzwiebeln; 300 g Ramen- →



EI, DIE WACHTEL
Spinat und Bambussprosse, Kohlblätter, Pilze und Lauchzwiebeln – nur Gemüse und Nudeln stecken in dieser Suppe. Und die Wachtel gibt ihr Ei dazu

Nudeln (siehe Kasten); Salz; 4 EL Öl zum Braten; 4 EL Sake; 1 EL Sojasauce; etwa 1,4 l Ramen-Hühnerfond (fertig gewürzt, siehe Grundrezept Punkt 5); 4 ganz frische Wachteleier; 4 Schnittlauchhalme

1 Die Spinatblätter verlesen, waschen, trockenschleudern und die Stiele entfernen. Die Bambussprosse in feine Streifen schneiden. Die Chinakohlblätter waschen, trockentupfen und quer in knapp fingerbreite Streifen schneiden. Von den Pilzen die Stiele entfernen, nicht verwenden. Die Hüte halbieren oder vierteln. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und samt grünem Teil in feine Ringe schneiden.

2 Die Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben, 3 Minuten bissfest oder nach Packungsangaben weich kochen.



FOTO: SCHÜLLER/IFA

FERNKÖSTLICHES
Gute Suppen sind bei Japans Schnellkochern gefragt, da kann der Topf nicht groß genug sein

3 Inzwischen das Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen. Spinat, Bambus, Chinakohl, Pilze und Zwiebelringe darin bei starker Hitze unter ständigem Rühren etwa 1 Minute braten. Mit Sake und Sojasauce würzen.

4 Nudeln abgießen, abtropfen lassen. Heiß in die Portionsschüsseln geben. Pro Portion etwa 350 ml heißen Fond über die Nudeln gießen, sodass sie nicht ganz bedeckt sind. Das gebratene Gemüse darüber verteilen.

5 Wachteleier nacheinander aufschlagen und eins auf jede Portion setzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und auf die Suppenportionen streuen.

Was man für Ramen braucht

- Selbst gekochten Fond mit Lauchzwiebeln und frischem Ingwer – je nach Ramen-Typ entweder aus Huhn oder Schweineknochen. Notfalls kann man Fond aus dem Glas nehmen; normale Instant-Suppenbrühe oder -paste schmeckt jedoch nicht gut.
- Nudeln müssen lang, dünn und gelb sein, sie ähneln in der Packung Dauerwellenlöckchen. In Japan- oder Asialäden oder über Versand spezielle Ramen-Nudeln verlangen. Japanische Buchweizennudeln oder europäische Suppennudeln eignen sich für Ramen nicht.
- Dashi-no-moto besteht aus Bonito, einer Tunfischart. Die Instant-Fischbrühe ist Würzmittel sehr vieler japanischer Gerichte und wird wie europäische Suppenwürze in Pulverform verkauft. Wer keinen Tunfisch essen will, nimmt die vegetarische Kombu-Brühe, die es ebenfalls als Instant-Pulver gibt, die aber aufgrund der (noch) geringen Nachfrage viel schwieriger zu bekommen ist.
- Surimi besteht aus Fischfleisch, oft mit Krebsfleisch gemischt. Es wird in etwa fingerdicke Stäbchen gepresst und bei uns tiefgefroren in Japanläden, Fischgeschäften oder auch in Kaufhäusern angeboten.
- Normales Sesamöl verwendet man zum Braten, dunkles mit feinem Nussgeschmack zum Würzen.

Tipps Es gibt spezielle Porzellan-Ramen-Schüsseln, die größer als normale Essschalen sind. In Japan isst man mit Hilfe von Stäbchen erst die Nudeln und festen Teile, um anschließend die Brühe aus der Schüssel zu trinken. Daher sind Essteller ungeeignet.
Japaner schlürfen Ramen möglichst laut – das gilt als Kompliment an den Koch.

Ramen mit Krebsfleisch

Für Kanagawa Ramen den Fond besonders kräftig würzen. Statt Surimi kann man Krebsfleisch nehmen.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1,4 l Ramen-Hühnerfond (fertig gewürzt, siehe Grundrezept Punkt 5); 8 EL Sojasauce; 4 TL Dashi-no-Moto-Pulver (Instant-Fischbrühe); 4 gestrichene TL Zucker; 3 EL Sake; 1 EL dunkles Sesamöl; ca. 2 TL Salz
EINLAGE: *4 mittelgroße Garnelen ohne Schale; 100 g Surimi (siehe Kasten); 80 g frische Sojabohnensprossen; 1 dünne Stange Porree; 300 g Nudeln; Salz; 4 EL Öl zum Braten; 4 EL Sake; 2 EL Lauchzwiebel- oder Schnittlauchröllchen*

1 Den Fond mit Sojasauce, Dashi-Pulver, Zucker, Sake, Öl und Salz unter Rühren erhitzen und heiß halten.

2 Die Garnelen waschen und trockentupfen. Den schwarzen Darmfaden am Rücken entfernen. Surimistangen in etwa ½ cm breite Stücke schneiden.

3 Die Sojasprossen kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Porree putzen, waschen und samt grünem Teil in feine Ringe schneiden.

4 Die Nudeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und 3 Minuten bissfest oder nach Packungsangaben weich kochen.

5 Das Öl im Wok oder einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen mit den Sojasprossen darin bei starker Hitze kurz anbraten, bis die Garnelen rosa sind. Mit Sake abschmecken.

6 Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Heiß in die Portionsschüsseln füllen. Pro Suppenportion etwa 350 ml heißen Fond über die Nudeln gießen, sodass sie nicht ganz bedeckt sind.

7 Surimi rund um die Nudeln in die Brühe geben. Das gebratene Gemüse und die Garnelen darüber verteilen. Mit Zwiebel- oder Schnittlauchröllchen garnieren.

BARBARA RIAS-BUCHER/
SUSANNE FLOSSMANN

EINKAUFEN UND VERSAND
japan-shop.de und japan-shop.com (großes Angebot von Lebensmitteln bis zu Teetassen)
Matsuya, Rumfordstraße 40, 80469 München. Tel. 089/29 60 86, Fax 2 91 36 29.
Japan-Shop, Westenriederstr. 47, 80331 München. Tel. 089/22 66 63, Fax 2 90 47 99. Zudem wird bei den großen Lebensmittelketten das Angebot für die japanische Küche ständig erweitert.